

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

примерное распределение учебных часов на 2024/2025 учебный год

Группа № 2, 2 года обучения.

Объединение: Ушу

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	ПЕРИОДЫ ЗАНЯТИЙ									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1.Теоретические занятия:											
Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Влияние физических упражнений на развитие детского организма.	1	1									
Гигиенические основы знаний.	1		1								
Значение средств закаливания для организма.	1			1							
Правила соревнований по ушу. Общие положения.	1				1						
Итого часов:	4										
2.Практические занятия:											
Гимнастика	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Лёгкая атлетика	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Спортивные и подвижные игры	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Элементы ушу	81	11	9	7	11	8	10	12	8	5	
Контрольные нормативы по ОФП и СФП	4		2						2		
Итоговое занятие	1									1	
Итого часов:	140										
Всего часов:	144	18	18	14	18	14	16	18	16	12	

Зав. отделом \_\_\_\_\_ (подпись)

Календарный учебный график на месяц на 2024/2025 учебный год

Объединение: УШУ

Группа № 2, 2 года обучения.

Время проведения занятий: понедельник -16:00 -16:45; 17:00 – 17:45, четверг – 16:00 -16:45; 17:00 – 17:45

Место проведения – Ленинградская набережная 34, корпус 3

Форма занятия - групповая

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ Дата занятий Номер занятий	Месяц СЕНТЯБРЬ												Количество часов в месяц	Форма контроля
	2	5	9	12	16	19	23	26	30					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9					
Теоретические занятия:													1	опрос
Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Влияние физических упражнений на развитие детского организма	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Гимнастика													2	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Мостик														
Лёгкая атлетика													2	наблюдение
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; правым, левым боком; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, 360°; прыжки через скамейку)	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Подвижные игры													2	наблюдение
эстафеты	+				+				+					
«ёлочки – иголки»			+				+							
Ушу													11	наблюдение
Базовая техника рук чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Базовая техника ног (позиции) чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Равновесия		+		+		+		+						
Комплекс чанцюань														
Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18	

Методист: Петренко Е.Н.

Объединение: УШУ

Группа № 2, 2 года обучения.

Время проведения занятий: понедельник -16:00 -16:45; 17:00 – 17:45, четверг – 16:00 -16:45; 17:00 – 17:45

Место проведения – Ленинградская набережная 34, корпус 3

Форма занятия - групповая

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ Дата занятий Номер занятий	Месяц ОКТЯБРЬ												Количество часов в месяц	Форма контроля
	3	7	10	14	17	21	24	28	31					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9					
Теоретические занятия:													1	
Гигиенические основы знаний	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Гимнастика													2	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Мостик							+							
Лёгкая атлетика														
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; правым, левым боком; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, 360°; прыжки через скамейку)	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Подвижные игры													2	наблюдение
эстафеты	+				+				+					
«ёлочки – иголочки»			+				+							
Ушу			+				+						9	наблюдение
Базовая техника рук чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Базовая техника ног (позиции) чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Равновесия		+		+		+		+						
Комплекс чанцюань			+	+	+	+	+	+	+					
Контрольные нормативы по ОФП и СФП		+	+	+	+	+							2	тестирование
Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18	

Методист: Петренко Е.Н.

Объединение: УШУ

Группа № 2, 2 года обучения.

Время проведения занятий: понедельник -16:00 -16:45; 17:00 – 17:45, четверг – 16:00 -16:45; 17:00 – 17:45

Место проведения – Ленинградская набережная 34, корпус 3

Форма занятия - групповая

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ Дата занятий Номер занятий	Месяц НОЯБРЬ												Количество часов в месяц	Форма контроля	
	7	11	14	18	21	25	28								
	1	2	3	4	5	6	7								
Теоретические занятия:														1	
Значение средств закаливания для организма	+	+	+	+	+	+	+								
Гимнастика														2	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+								
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+								
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+								
Мостик			+		+		+								
Лёгкая атлетика															
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+								
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; правым, левым боком; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, 360°; прыжки через скамейку)	+	+	+	+	+	+	+								
Подвижные игры														2	наблюдение
эстафеты	+				+										
«суша – море»			+				+								
Ушу			+				+							7	наблюдение
Базовая техника рук чанцюань	+	+	+	+	+	+	+								
Базовая техника ног (позиции) чанцюань	+	+	+	+	+	+	+								
Равновесия		+		+		+									
Комплекс чанцюань	+	+	+	+	+	+	+								
Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2							14	

Методист: Петренко Е.Н.

Объединение: УШУ

Группа № 2, 2 года обучения.

Время проведения занятий: понедельник -16:00 -16:45; 17:00 – 17:45, четверг – 16:00 -16:45; 17:00 – 17:45

Место проведения – Ленинградская набережная 34, корпус 3

Форма занятия - групповая

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ Дата занятий Номер занятий	Месяц ДЕКАБРЬ												Количество часов в месяц	Форма контроля	
	2	5	9	12	16	19	23	26	30						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
Теоретические занятия:														1	
Правила соревнований по ушу. Общие положения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Гимнастика														2	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Мостик			+		+		+		+						
Лёгкая атлетика															
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; правым, левым боком; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, 360°; прыжки через скамейку)	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Подвижные игры														2	наблюдение
эстафеты	+				+				+						
«суша – море»			+				+								
Ушу														11	наблюдение
Базовая техника рук чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Базовая техника ног (позиции) чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Равновесия		+		+		+		+							
Комплекс чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2					18	

Методист: Петренко Е.Н.

Объединение: УШУ

Группа № 2, 2 года обучения.

Время проведения занятий: понедельник -16:00 -16:45; 17:00 – 17:45, четверг – 16:00 -16:45; 17:00 – 17:45

Место проведения – Ленинградская набережная 34, корпус 3

Форма занятия - групповая

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ Дата занятий Номер занятий	Месяц ЯНВАРЬ											Количество часов в месяц	Форма контроля	
	9	13	16	20	23	27	30							
	1	2	3	4	5	6	7							
Теоретические занятия:														
Характеристика техники выполняемых упражнений в процессе занятий	+	+	+	+	+	+	+							
Гимнастика													2	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+						2	наблюдение
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+							
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+							
Мостик														
Лёгкая атлетика													2	наблюдение
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+							
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; правым, левым боком; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, 360°; прыжки через скамейку)	+	+	+	+	+	+	+						2	наблюдение
Подвижные игры														
эстафеты	+				+									
«ёлочки – иголочки»			+				+						8	наблюдение
Ушу														
Базовая техника рук чанцюань	+	+	+	+	+	+	+							
Базовая техника ног (позиции) чанцюань	+	+	+	+	+	+	+						14	
Равновесия		+		+		+								
Комплекс чанцюань	+		+		+		+							
Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2							

Методист: Петренко Е.Н.

Объединение: УШУ

Группа № 2, 2 года обучения.

Время проведения занятий: понедельник -16:00 -16:45; 17:00 – 17:45, четверг – 16:00 -16:45; 17:00 – 17:45

Место проведения – Ленинградская набережная 34, корпус 3

Форма занятия - групповая

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ Дата занятий Номер занятий	Месяц ФЕВРАЛЬ												Количество часов в месяц	Форма контроля
	3	6	10	13	17	20	24	27						
	1	2	3	4	5	6	7	8						
Теоретические занятия:														
Характеристика техники выполняемых упражнений в процессе занятий	+	+	+	+	+	+	+	+						
Гимнастика													2	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+						
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+						
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+						
Мостик							+							
Лёгкая атлетика														
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+					2	наблюдение
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; правым, левым боком; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, 360°; прыжки через скамейку)	+	+	+	+	+	+	+	+						
Подвижные игры													2	наблюдение
эстафеты	+				+									
«ёлочки – иголочки»			+				+							
Ушу													10	наблюдение
Базовая техника рук чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+						
Базовая техника ног (позиции) чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+						
Равновесия		+		+		+		+						
Комплекс чанцюань			+	+	+	+	+	+						
Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2					16	

Методист: Петренко Е.Н.

Объединение: УШУ

Группа № 2, 2 года обучения.

Время проведения занятий: понедельник -16:00 -16:45; 17:00 – 17:45, четверг – 16:00 -16:45; 17:00 – 17:45

Место проведения – Ленинградская набережная 34, корпус 3

Форма занятия - групповая

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ Дата занятий Номер занятий	Месяц МАРТ												Количество часов в месяц	Форма контроля	
	3	6	10	13	17	20	24	27	31						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
Теоретические занятия:															
Характеристика техники выполняемых упражнений в процессе занятий	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Гимнастика														2	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Мостик			+		+		+		+						
Лёгкая атлетика															
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; правым, левым боком; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, 360°; прыжки через скамейку)	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Подвижные игры														2	наблюдение
эстафеты	+				+				+						
«суша – море»			+				+								
Ушу														12	наблюдение
Базовая техника рук чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Базовая техника ног (позиции) чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Равновесия		+		+		+		+							
Комплекс чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2					18	

Методист: Петренко Е.Н.



Объединение: УШУ

Группа № 2, 2 года обучения.

Время проведения занятий: понедельник -16:00 -16:45; 17:00 – 17:45, четверг – 16:00 -16:45; 17:00 – 17:45

Место проведения – Ленинградская набережная 34, корпус 3

Форма занятия - групповая

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ Дата занятий Номер занятий	Месяц АПРЕЛЬ												Количество часов в месяц	Форма контроля	
	3	7	10	14	17	21	24	28							
	1	2	3	4	5	6	7	8							
Теоретические занятия:															
Характеристика техники выполняемых упражнений в процессе занятий	+	+	+	+	+	+	+	+							
Гимнастика														2	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+							
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+							
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+							
Мостик			+		+		+								
Лёгкая атлетика															
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+							
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; правым, левым боком; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, 360°; прыжки через скамейку)	+	+	+	+	+	+	+	+							
Подвижные игры														2	наблюдение
эстафеты	+				+										
«суша – море»			+				+								
Ушу														8	наблюдение
Базовая техника рук чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+							
Базовая техника ног (позиции) чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+							
Равновесия		+		+		+		+							
Комплекс чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+							
Контрольные нормативы по ОФП и СФП			+	+	+	+								2	
Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2						16	тестирование

Методист: Петренко Е.Н.

Объединение: УШУ

Группа № 2, 2 года обучения.

Время проведения занятий: понедельник -16:00 -16:45; 17:00 – 17:45, четверг – 16:00 -16:45; 17:00 – 17:45

Место проведения – Ленинградская набережная 34, корпус 3

Форма занятия - групповая

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ Дата занятий Номер занятий	Месяц МАЙ												Количество часов в месяц	Форма контроля
	5	8	12	15	19	22								
	1	2	3	4	5	6								
Теоретические занятия:														
Характеристика техники выполняемых упражнений в процессе занятий	+	+	+	+	+	+								
Гимнастика													2	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+							2	наблюдение
ОРУ	+	+	+	+	+	+								
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+								
Мостик														
Лёгкая атлетика													2	наблюдение
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+								
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; правым, левым боком; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, 360°; прыжки через скамейку)	+	+	+	+	+	+							2	наблюдение
Подвижные игры														
эстафеты	+				+								5	наблюдение
«ёлочки – иголочки»			+											
Ушу													5	наблюдение
Базовая техника рук чанцюань	+	+	+	+	+	+								
Базовая техника ног (позиции) чанцюань	+	+	+	+	+	+								
Равновесия		+		+		+							1	наблюдение
Комплекс чанцюань	+	+	+	+	+	+								
Итоговое занятие						+								
Всего часов:	2	2	2	2	2	2							12	

Методист: Петренко Е.Н.